

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Josipa Gašo

ULOGA ŠKOLE U PREVENCIJI VIRUSNIH BOLESTI

DIPLOMSKI RAD

Osijek, 2019.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

ULOGA ŠKOLE U PREVENCIJI VIRUSNIH BOLESTI

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Prirodoslovlje I

Mentor: prof. dr. sc. Irella Bogut

Student: Josipa Gašo

Matični broj: 2831

Modul: C

Osijek, 2019.

SAŽETAK

Ovaj rad usmjeren je na istraživanje činjenice je li škola najveći posrednik između djece i zaraznih bolesti, kako bakterijskih tako i virusnih. Školska zgrada trebala bi učenicima s obzirom na čistoću, red i funkcionalnost uvijek služiti kao primjer te predstavljati mjesto gdje će svoje higijenske navike produbiti i proširiti. Negativan utjecaj je veći, ako su učionice pretrpane, nedovoljno prozračene i slabo osvijetljene, vlažne, ako nema dovoljno zahoda, ako školska zgrada nije opskrbljena zdravstveno ispravnom pitkom vodom, ako je konstantno u nedostatku higijenskih potrepština (sapuna, ubrusa i slično).

Glavna svrha ovog diplomskog rada je dobiti uvid o prevenciji zaraznih bolesti u školskim ustanovama te istražiti zadovoljavaju li trenutni higijensko-sanitarni uvjeti standarde koji osiguravaju pravilan dječji razvoj u istima. U tu svrhu korištena je pisana anketa koja je sadržavala 12 pitanja. Uzorak za ovo istraživanje činilo je 30 učitelja razredne nastave s područja Osječko – baranjske županije. Rad prikazuje istraživanje koje je provedeno prije ljetnih praznika od sredine svibnja do sredine lipnja. Vrlo je važno da škola kao ustanova ispunjava sve uvjete za djetetov pravilan rast i razvoj, a tog mišljenja je 43% učiteljica koje smatraju da njihove škole pružaju sve potrebne higijenske uvjete. 80% učiteljica se slaže da se učenici prilikom boravka u školskoj kuhinji pridržavaju naučenih pravila što se tiče higijene, poput pranja ruku prije jela, vezanja kose u rep i slično. Što se tiče školskih zahoda, zbog brojnih higijenskih razloga, u svakom školskom zahodu treba biti dovoljno toaletnog papira, ubrusa i sapuna. Nadalje 57% učiteljica smatra da higijenske potrepštine poput sapuna te ubrusa nisu uvijek prisutne. Vrlo važna zadaća škole je da učenicima bude sigurno mjesto gdje će usvojiti važnost higijenskih navika, gdje će svoje higijenske navike proširiti te mjesto koje neće širiti zarazne bolesti između učenika.

KLJUČNE RIJEČI: *higijena, prevencija, škola, učitelji, virusne bolesti*

SUMMARY

This thesis focuses on emphasizing the fact that the school is the biggest mediator between the children and infectious diseases, bacterial as much as viral. School should give an example to children considering cleanliness, order and functionality and also to represent the place where they can deepen their hygiene habits. Negative influence is caused by overcrowded classrooms, insufficiently ventilated, dimly lit, humid, if there is not enough toilets, if the school building is not equipped with drinking water, if it is constantly for the lack of sanitary necessities. (soaps, napkins, etc.)

The point of this thesis is to get an insight on preventing the expansion of infectious diseases in schools and to discover if the current hygiene sanitary conditions meet the standards that ensure proper child growth and development in school institutions. For that purpose, I use the written questionnaire which contains of 12 questions. The pattern were 30 teachers from Osječko-baranjska County. The thesis shows the research which was carried out before summer break practice from mid of May till mid of June. It is very important that schools are meeting all the hygienic conditions for pupils' proper growth and development and 43% of teachers think that. 80% of teachers agree with the fact that the pupils adhere the basic hygienic rules like washing their hand before they eat, putting their hair in a ponytail and similar. As far as the schools bathrooms are concerned, because of the many of hygienic reasons, in every bathroom should be enough amount of toilet paper. 57% of teachers consider that hygienic accessories like soap and tissues are not available always. Very important aim that schools need to have is that they need to be safe place where pupils can adopt the importance of hygienic habits, to expand them and the place that will no longer spread infectious diseases among pupils.

Key words: hygiene, prevention, school, teachers, viral diseases

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. ZDRAVLJE UČENIKA.....	2
2.1. Promicanje zdravlja u školama.....	2
2.2. Povezanost zdravlja i obrazovanja	3
3. HIGIJENA.....	4
3.1. Osobna higijena.....	4
3.2. Higijena školske zgrade	5
3.3. Pranje ruku	5
4. ODNOS ŠKOLEI ZARAZNIH BOLESTI	7
5. VIRUSNE BOLESTI	8
5.1. Vodene kozice (Varicela)	9
5.2. Ospice (Morbili)	11
5.3. Infektivna mononukleoza (Mononucleosis infectiosa)	14
5.4. Gripa (Influenca)	16
6. ISTRAŽIVANJE.....	18
6.1. Cilj istraživanja	18
6.2. Hipoteze istraživanja.....	18
6.3. Uzorak istraživanja	18
6.4. Instrumenti i postupak istraživanja	19
6.5. Etika istraživanja	19
7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	20
.....	28
8. RASPRAVA.....	29
9. ZAKLJUČAK	31
LITERATURA	32
PRILOZI.....	34

1. UVOD

Čovjek često počinje shvaćati važnost zdravlja onoga trenutka kada je to zdravlje narušeno. Različite vrste bolesti diktiraju promjene u ustaljenoj rutini, prilagođavanje drugačijem načinu života, smanjuju osjećaj sreće te pridonose težem snalaženju u raznim životnim situacijama. Škola nije samo obrazovna već i odgojna ustanova u kojoj učenici prije svega trebaju usvojiti različite higijenske i kulturne navike. Higijena je vrlo važna za život i rad svih učenika u školi i izvan nje. Kako se o higijeni i zdravlju počinje učiti od rane školske dobi, učitelji razredne nastave imaju posebnu ulogu u promicanju pozitivnih stavova prema higijeni i samim time su dužni osigurati djeci potrebno znanje kako se zaštititi od različitih zaraznih bolesti. Učenici trebaju vidjeti dobar primjer u svojim učiteljima te od njih dobiti informacije o virusnim bolestima, na koji način ih spriječiti, o važnosti održavanja školske higijene, osobne higijene, o njihovom radu u školi i slično.

Virusne zarazne bolesti koje se najčešće pojavljuju kod djece mlađe školske dobi su vodene kozice, ospice, gripa, zaušnjaci, infektivna mononukleoza itd. Kako sam naziv kaže, ove bolesti se razvijaju pod utjecajem određenog virusa. Navedene virusne bolesti prenose se kapljičnim putem: kihanjem, kašljanjem, govorom ili konzumacijom hrane i pića zaražene osobe. Kako su djeca u školama veliku većinu vremena u neposrednom kontaktu, ne može se isključiti činjenica kako je u školi najlakše „pokupiti“ ovakvu vrstu zaraze. Iz tog razloga glavna zadaća škole trebala bi biti usmjerena na prevenciju širenja zaraznih bolesti djece koja veliku većinu svoga vremena provode u školskim ustanovama.

Ako je utjecaj škole u unaprjeđivanju zdravlja pozitivan, škola ima neprocjenjivu ulogu u podizanju zdravstvenog standarda cijelog naroda.

2. ZDRAVLJE UČENIKA

Zdravlje nije samo odsutnost bolesti i iznemoglosti, nego stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja. (Prebeg, 1978.)

Pravo djeteta na zdravlje jedno je od temeljnih prava djece čije ostvarenje mora biti omogućeno u svim trenucima dječjeg života pa tako i tijekom boravka u školi. Osobita pažnja pri tome mora biti posvećena učenicima kod kojih je zbog prisutnosti kronične bolesti, zdravlje dijelom već narušeno.¹

Tijekom godine se provode mjere zdravstvene zaštite učenika prema „Programu specifičnih i preventivnih mjera zdravstvene zaštite učenika osnovne škole“. Sistematski pregledi su prije upisa u prvi razred. U prvom razredu osnovne škole, učenici se cijepi protiv tuberkuloze po potrebi, protiv difterije, tetanusa, dječje paralize, ospica, zaušnjaka i rubeole.²

2.1. Promicanje zdravlja u školama

Promicanje zdravlja u školama podrazumijeva „bilo koju aktivnost koju poduzimamo da bismo unaprijedili i/ili zaštitili zdravlje svih unutar školske zajednice“. Uključuje zdravstveno obrazovanje koje se podučava u razredu, ali i napore za stvaranjem zdrave školske okoline, školske politike te nastavnog plana i programa. U školskom okruženju promicanje zdravlja podrazumijeva pristup cijele škole koja se na sustavni i integrirani način bavi zdravljem i blagostanjem prema pisanom planu ili politici škole. Škola koja promiče zdravlje u svoje aktivnosti uključuje sve koji su povezani, na posredan ili neposredan način, sa školskom djecom: roditelje, učitelje razredne i predmetne nastave, djelatnike u stručnim službama škole (pedagoge, psihologe, edukacijske rehabilitatore, logopede...), zdravstvene djelatnike (liječnike opće i školske medicine, liječnike javnog zdravstva i liječnike iz područja

¹Protokol o postupanju u školama s učenicima oboljelim od šećerne bolesti. Preuzeto 22.7.2019., sa http://www.zdravljezasve.hr/html/zdravlje09_skola_zdravlje-index.html

²Provedbeni program obveznog cijepljenja u Republici Hrvatskoj u 2017. godini protiv difterije, tetanusa, hripavca, dječje paralize, ospica, zaušnjaka, rubeole, tuberkuloze, hepatitisa B i bolesti izazvanih s *haemophilus infl.* tipa B. Preuzeto 22.7.2019., sa <https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2017%20programi%20i%20projekti/2.%20PROVEDBENI%20PROGRAM%20I. 2017.pdf>

promicanja zdravlja), kao i lokalnu zajednicu te zauzima aktivnu ulogu u donošenju odluka i provedbi aktivnosti.³

2.2. Povezanost zdravlja i obrazovanja

Zdravlje i obrazovanje međusobno su povezani, zdrava djeca imaju veći kapacitet za učenje i manje izostaju iz škole. Također, vjerojatnost da će biti zdrava je veća kod one djece koja pohađaju školu. Manje je vjerojatno da će učenici, kod kojih postoji pozitivna povezanost s njihovom školom i značajnim odraslim osobama, sudjelovati u rizičnim ponašanjima. Kod njih je veća vjerojatnost pozitivnih ishoda učenja, a obrazovna postignuća pozitivno su povezana s dugoročnim ekonomskim prosperitetom i zdravstvenim ishodima. Promicanje zdravlja i dobrobiti djelatnika škole može dovesti do smanjene odsutnosti djelatnika i većeg zadovoljstva poslom, dok aktivnim promicanjem zdravlja djelatnika škole kao i učenika, djelatnici škole postaju potencijalni pozitivni uzori.⁴

³ Škole koje promiču zdravlje - mjesto zdravog življenja, učenja i rada Preuzeto 22.7.2019. sa http://zdravljezasve.hr/html/zdravlje13_tema-b.html

⁴ Škole koje promiču zdravlje - mjesto zdravog življenja, učenja i rada Preuzeto 22.7.2019. sa http://zdravljezasve.hr/html/zdravlje13_tema-b.html

3. HIGIJENA

Higijena je posebna grana medicine, znanost i umijeće o čuvanju i unaprjeđivanju zdravlja. Ta se znanost bavi proučavanjem biotičkih, fizičkih i socijalnih čimbenika koji iz okoline djeluju pogodno ili nepogodno za zdravlje pojedinaca i zajednice, te pronalaženjem postupaka i mjera kojima se uklanjaju i sprječavaju štetni utjecaji. Higijena kao umijeće obuhvaća svaku djelatnost koja štiti pojedinca ili stanovništvo od izloženosti uzrocima neke bolesti i mjere kojima se stječe otpornost prema uzrocima bolesti, jačanjem tjelesne i duševne kondicije čovjeka u svim razdobljima njegova života. (Friščić, 1979.)

3.1. Osobna higijena

Provođenje pravilne higijene neophodno je jer je koža važan zaštitni organ. Koža nas štiti od kemijskih, toplinskih, mehaničkih utjecaja. Također, preko receptora na koži primamo signale koje koristimo u našoj životnoj orijentaciji. Čistoća kože utječe na disanje, termoregulaciju, imunološki sustav te stvaranje vitamina D. ⁵

Osobna ili individualna higijena sastoji se u svakidašnjoj primjeni stečenih spoznaja i iskustava korisnih za tjelesno i duševno zdravlje. Na tim se spoznajama i iskustvima temelje ispravne higijenske navike, individualne higijenske navike i djelatnosti koje svaki pojedinac treba usvojiti i provoditi kako bi neposredno unaprjeđivao i čuvao svoje zdravlje i zdravlje svoje obitelji te sprječavao bolest. (Friščić, 1979.)

⁵ Dobra stara voda. Preuzeto 22.7.2019. sa <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/58/dobra-stara-voda.htm>

3.2. Higijena školske zgrade

Škola je odgojna ustanova u kojoj učenici trebaju usvojiti mnoge higijenske i kulturne navike. Školska zgrada trebala bi učenicima s obzirom na čistoću, red i funkcionalnost uvijek služiti kao primjer. (Prebeg, 1985.)

Školska zgrada je mjesto gdje učenici žive i rade niz godina u doba svog intenzivnog duševnog i tjelesnog razvoja. Ona može utjecati i pozitivno i negativno na njihov razvoj i zdravlje. Negativan utjecaj je veći, ako su učionice pretrpane, nedovoljno zračne i slabo osvijetljene, vlažne, ako nema dovoljno urednih zahoda, ako zgrada nije opskrbljena zdravom pitkom vodom. Stoga školsku zgradu treba graditi i opremiti tako da se negativan utjecaj na zdravlje učenika ukloni ili barem smanji. (Prebeg, 1985.)

Poznavanje pribora i sredstava koji se koriste za održavanje čistoće škole pomaže učenicima da održavaju čistoću učionice djelomično sami, a blizak odnos s „tetom spremačicom“ potaknut će učenike na suradnju s njom. Inzistiranje na upoznavanju i suradnji s „tetom spremačicom“ potaknut će učenike na bolji odnos prema održavanju čistoće vlastite učionice. (Lovrentjev, 2005.)

3.3. Pranje ruku

Ruke su od svih dijelova tijela najčešće izložene vanjskim utjecajima i onečišćenju. Među kemijske tvari kojima se ruke mogu onečistiti idu otrovi i tvari koje izazivaju alergijske reakcije. U zarazama koje se šire dodiranjem ruke su najčešći put za prijenos uzročnika. Zato ruke treba često prati, uvijek prije jela i nakon nužde, a zatim ih dobro osušiti. (Friščić, 1979.)

Upravo je pravilno pranje ruku najvažnija mjera sprječavanja širenja zaraznih bolesti. Bolesti koje se mogu spriječiti pravilnim pranjem ruku su proljev, gripa, prehlada, upala grla, upala pluća, konjunktivitis, dječje gliste i mnoge druge. Dokazano je da pranje ruku samo vodom nema ni približan učinak u sprječavanju širenja zaraznih bolesti. Pranje ruku sapunom i vodom dovodi do rastapanja masnoća i prljavština koje nose većinu mikroorganizama te ostavljaju naše ruke čistima i mirišljavima.⁶

⁶ *Perite ruke sapunom i vodom.* Preuzeto 22.7.2019. sa <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/prevencija-zaraznih-bolesti/506>

PRAVILNO PRANJE RUKU

 <p>1 Namočite ruke pod tekućom vodom.</p>	 <p>2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.</p>	 <p>3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.</p>
 <p>4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.</p>	 <p>5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.</p>	 <p>6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.</p>
 <p>7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.</p>	 <p>8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.</p>	 <p>9 Isperite ruke tekućom vodom.</p>
 <p>10 Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.</p>	 <p>11 Upotrebivši papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.</p>	<p>TRAJANJE POSTUPKA 30 sekundi</p> <p> HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO</p>

© HCK, 2017.

Slika 1. Pravilno pranje ruku (<https://www.hzjz.hr/sluzba-zdravstvena-ekologija/pravilno-pranje-ruku/>) Pribavljeno: 22.7.2019.

4. ODNOS ŠKOLE I ZARAZNIH BOLESTI

Zarazne ili infektivne bolesti su bolesti izazvane ulaskom patogenih mikroorganizama u organizam domaćina. Uzročnici zaraznih bolesti u čovjeka su prioni, virusi, bakterije te neki eukarioti (gljive, praživotinje i višestanični paraziti). Izravnim dodirrom ili kapljičnim putem može ih prenijeti bolesnik, nositelj uzročnika (kliconoša) i životinja, a mogu se prenijeti i zaraženim predmetima, uzimanjem kontaminirane hrane ili vode te kukcima.⁷

Zarazne su bolesti kroz povijest bile jedan od glavnih uzroka umiranja. U razvijenim su zemljama povoljnije higijenske prilike, primjena cijepljenja i suvremene metode liječenja sveli smrtnost od zaraznih bolesti na minimum. (Prebeg, 1978.)

Zarazne su bolesti osobito česte kod djece. Većina zaraznih bolesti može se aktivno suzbijati i spriječiti. Nastavnici pri tome mogu mnogo pomoći, a osobito u suzbijanju zaraznih bolesti učenika s kojima su u svakodnevnom dodiru. (..) Često se smatra da škola stvara povoljne uvjete za širenje zaraznih bolesti, osobito ako se radi o klasičnim dječjim infekcijama. (Prebeg, 1978.)

Kakva je uloga škole u procesu zaraze učenika? Učenici se u velikom broju sastaju u školi i u njoj borave u tijesnom međusobnom dodiru po nekoliko sati na dan, u dobi kada su još vrlo osjetljivi prema tim bolestima. Zajedno sjede, jedan drugome kašlju i kišu u lice, razgovaraju, pjevaju, dijele hranu, zagrizu katkada isti komad kruha ili jabuku, piju vodu iz iste čaše, itd. (Prebeg, 1978.)

⁷ Zarazne bolesti preuzeto 22.7.2019. sa <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=66905>

5. VIRUSNE BOLESTI

Virus je mali zarazni organizam—mnogo manji od gljivice ili bakterije—koji se jedino razmnožava u živoj stanici. Virus se pričvrsti uz stanicu, često na posebnu vrstu stanice. Kada se jednom nađe u stanici, virus otpušta svoju DNK ili RNK (koja sadrži informaciju potrebnu da se stvore nove virusne čestice) i preuzima nadzor nad nekim aspektima staničnog metabolizma. Sastavnice (dijelovi) virusa tada se izrađuju unutar stanice i moraju biti ispravno sastavljene da bi se virus mogao osloboditi i ostati zarazan.⁸

Čestice virusa ili bakterija mogu biti sadržane u kapljicama nastalih u sluznicama zaražene osobe. Takve kapljice najčešće nastaju kihanjem ili kašljanjem, ali se mogu širiti i običnim govorom. Kapljice sa zaraznim česticama dovoljno su sitne da se prenose zrakom, no ne mogu u njemu ostati suspendirane dugo pa je domet takve zaraze ipak ograničen.

Primjer patogena koji se prenose ovim načinom su uzročnici bolesti dišnog sustava poput:

- virusa prehlade
- virusa gripe (influenca)
- virusnog bronhitisa
- virusne upale pluća

Infekcija nastaje kad kapljice s virusnim česticama dođu u kontakt sa sluznicom druge osobe, to mogu biti sluznica nosa, usne šupljine i oka.

Prevenција zaraze ovih učestalih bolesti uključuje i redovito pranje ruku te izbjegavanje dodirivanja očiju, ustiju i nosa.⁹

⁸ *Virusne zarazne bolesti*, preuzeto 22.7.2019. sa <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-za-pacijente/infekcije-i-zarazne-bolesti/virusne-zarazne-bolesti>

⁹ *Virusi*, preuzeto 22.7.2019. sa <https://edutorij.e-skole.hr/share/proxy/alfresco-noauth/edutorij/api/proxy-guest/ca918e23-477d-4135-9460-dd364d819e98/biologija-2/m02/j01/index.html>

5.1. Vodene kozice (Varicela)

Vodene kozice su vrlo česta zarazna bolest koja se javlja kod djece mlađe školske dobi, a rjeđe kod odraslih. Vodene kozice uzrokovane su Varicella-zoster virusom (VZV) a pojavljuju se epidemijski. Ova bolest je vrlo rijetko smrtonosna i rijetko se komplicira te ne ostavlja trajne posljedice na zdravlje.

Bolest se širi kapljičnim putem ili u kontaktu s kožom bolesnika. Moguć je i prijenos preko treće osobe. Ako od kontakta s bolesnikom ne prođe više od 15 minuta, moguće je bolest prenijeti i na treću osobu. Osoba koja njeguje bolesnika trebala bi do novog kontakta sa zdravom osobom biti najmanje 15 minuta na zraku na otvorenom prostoru da ne bi došlo do prijenosa bolesti. Bolesnik je zarazan dan prije izbijanja osipa i sve dok se krastice ne osuše, a to je otprilike 6 – 10 dana. Bolest počinje lagano povišenom temperaturom, malaksalošću i pojavom osipa. U male djece je obično prvi znak osip, a kod starije djece se može javiti visoka temperatura, malaksalost, glavobolja, groznica i bolovi u zglobovima. Osip prvo izbija na trupu, najčešće na leđima, zatim na vratu, licu i glavi, a na kraju se pojavi na nogama i rukama. Osip je crvenkasta mrlja na kojoj se za nekoliko sati oblikuje mjehurić bistrog sadržaja, promjera 2 – 3 mm. Mjehurić ubrzo pukne i na tom mjestu nastaje krastica. Osip izbija na mahove u razdoblju od pet dana pa se na koži mogu u isto vrijeme vidjeti sva tri oblika: crvenilo, mjehurić i krastica. Izražen je intenzivan svrbež kože zbog čega se djeca češu. Osip može biti oskudan, ali i veoma obilan, a može se javiti i na sluznicama usta, spolovila i očima.¹⁰

S obzirom na to da kozice stvaraju trajan imunitet, odrasli koji su u mladosti imali vodene kozice neće se opet razboljeti ukoliko se sretnu ponovno s virusom. Međutim, odrasli koji nisu bili izloženi ovom virusu u mladosti, ako stupe u bliski kontakt s osobom koja je zaražena, dobit će varicelu.

¹⁰Varicela (vodene kozice) preuzeto 24.7.2019. sa <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/najcesce-bolesti-skolske-djece/#Vodene>



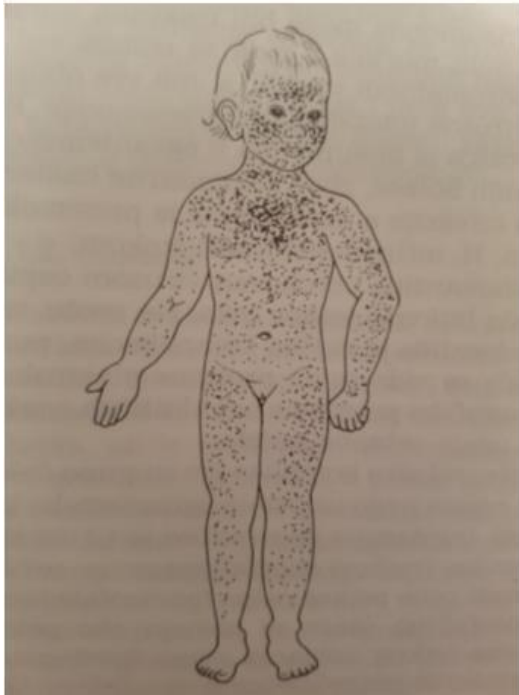
Slika 2. Vodene kozice (<https://www.krenizdravo.rtl.hr/mame-i-bebe/zdravlje-djece/vodene-kozice-simptomi-i-lijecenje>)

Pribavljeno: 22.8.2019.

5.2. Ospice (Morbili)

Morbili su vrlo zarazna virusna bolest. Izvor bolesti je oboljelo dijete ili odrasla osoba. Bolest se prenosi kapljičnim putem u direktnom kontaktu s bolesnikom, a moguć je prijenos i preko treće osobe u bliskom kontaktu u obitelji, vrtićima i školama. Virus je jako osjetljiv pa je prenošenje bolesti preko treće osobe moguće ako je kontakt s bolesnikom bio kraći od 10 minuta. Bolesnik je najzarazniji u prvih 4 – 5 dana. Kad izbije osip, virus je još prisutan u slini i na sluznicama dišnih organa. Poslije preboljelih morbila ostaje trajni imunitet i ne može se ponovo oboljeti. Inkubacija je 10 – 12 dana. Obično se prvo javi povišena temperatura, slabost, odbijanje hrane, hunjavica, kašalj, suzenje i pečenje u očima. Ovi simptomi traju 4 – 5 dana.¹¹

Također, pojavljuju se karakteristične Koplikove pjegice (sitna bijela zrnca) na sluznici usne šupljine s unutrašnje strane obraza. Nakon par dana javlja se specifičan osip po koži, najprije iza ušiju i po licu, koji se postupno širi od glave, preko trupa do ekstremiteta.¹²



Slika 3. Raspored osipa u ospicama (Mardešić, 1989.) Pribavljeno: 22.8.2019.

¹¹ *Morbili (ospice)* preuzeto 24.7.2019. sa <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/najcesce-bolesti-skolske-djece/#Vodene>

¹² *Koji su simptomi ospica?* preuzeto 22.8.2019. sa <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/prevenција-zaraznih-bolesti/823>

Morbili se pojavljuju zimi i u proljeće. U većim gradovima najčešće obole mala djeca, a u manje napučenim naseljima, djeca od 5 do 10 godina. Novorođenčad i djeca do 6 mjeseci ne obolijevaju od ospica jer su zaštićena majčinim, tranplacentarno prenijetim antitijelima. Ukoliko majka nije preboljela ospice, novorođenče može oboljeti od istih.

Najvažnija preventivna mjera kod ospica jest cijepljenje djece, koje se po našem kalendaru cijepljenja provodi s navršenih 12 mjeseci života, a docjepljivanje u sedmoj godini života odnosno prilikom upisa u prvi razred osnovne škole.



Slika 4. Ospice (Morbili) (<https://www.hzjz.hr/aktualnosti/najcesce-bolesti-skolske-djece/#Vodene>)

Pribavljeno: 22.8.2019.

	OSPICE	VODENE KOZICE (VARIČELE)
Klinička slika	Povišena tjelesna temperatura, curenje iz nosa, suhi kašalj, crvenilo i suženje očiju, sitna bijela zrnca na sluznici usne šupljine s unutrašnje strane obraza. Nakon par dana javlja se specifičan osip po koži, najprije iza ušiju i po licu, koji se postupno širi od glave, preko trupa do ekstremiteta. Osip traje 4-5 dana, a potom izblijedi.	Blagi porast temperature, curenje nosa i malaksalost. Nakon toga javlja se osip na koži (ponekad i na sluznicama), na kojem se stvaraju mjehurići, od kojih nakon 2 do 3 dana nastanu kraste. Mjehurići se pojave u skupinama, najprije na trupu i vlasištu, a onda se šire na udove i lice u roku od dva do četiri dana.
Način prijenosa	Obje bolesti prenose se na isti način kapljičnim putem u izravnom kontaktu sa zaraženom osobom (govorom, kašljanjem i kihanjem), ali i preko predmeta kontaminiranih kapljicama zaražene osobe (vodene kozice još s šire i tekućinom iz mjehurića na koži).	
Zaraznost	Vrlo visoka zaraznost (>90%)	Visoka zaraznost
Komplikacije	Upala uha, upala pluća (1 od 8 oboljelih), febrilne konvulzije (grčenje uslijed visoke temperature), proljev ili upala mozga (encefalitis).	Naknadno pridružena bakterijska infekcija. Herpes zoster kao posljedica preboljelih vodenih kozica.
Smrtnost	1 umrli na 1.000 oboljelih	Izuzetno rijetko
Cijepljenje	U Hrvatskoj je cijepljenje protiv ospica obvezno, a cijepi se djeca u drugoj godini života i pred upis u prvi razred osnovne škole cjepivom protiv ospica, zaušnjaka i rubeole.	Postoji cjepivo, no u Hrvatskoj cijepljenje nije obvezno.

Tablica 1. Razlika između vodenih kozica i ospica (<https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/prevencija-zaraznih-bolesti/823>)

Pribavljeno: 22.8.2019.

5.3. Infektivna mononukleoza (Mononucleosis infectiosa)

Infektivna mononukleoza je bolest znakovita po vrućici, grlobolji i povećanim limfnim čvorovima, a uzrokuje je Epstein-Barrov virus-jedan od herpes virusa. Nakon što najprije proдре u stanice koje oblažu nos i ždrijelo, Epstein-Barrov virus se širi na B limfocite (bijełe krvne stanice koje su odgovorne za proizvodnju protutijela). (Ivaničević i sur., 2002.)

Infektivna mononukleoza rasprostranjena je po cijelom svijetu. Infekciозна mononukleoza javlja većinom sporadički, rjeđe epidemički. Epidemije javljaju obično u proljeće i jesen, dok sporadički slučajevi nisu vezani za godišnje doba. (Mihaljević, Fališevac, Bezjak i Mravunac, 1986.)

Infektivna mononukleoza poznata je još i pod nazivom „bolest poljupca“ iz razloga što se prenosi slinom. Osim ljubljenjem, može se prenijeti i kontaktom rukama ili igračkama koje su natopljene inficiranom slinom, kašljanjem, kihanjem, dijeljenjem hrane i pića s osobom koja ima mononukleozu i transfuzijom zaražene krvi. To su uobičajeni načini širenja ovog virusa.

Dok su mnogi ljudi izloženi Epstein-Barrovom virusu u svom životu, malo njih razvije simptome infektivne mononukleoze. Čak 50% djece imalo je prvu infekciju EBV do svoje 5 godine. U većine je infekcija gotovo bez simptoma. U adolescenata ili odraslih može biti gotovo bez simptoma ili prepoznata kao infektivna mononukleoza. Iako su pogođeni i muškarci i žene, studije pokazuju da se bolest pojavljuje češće kod muškaraca. U razvijenim zemljama, godine prvog izlaganja mogu biti odgođene do kasnijeg djetinjstva i mladenačke dobi kada je više vjerojatno da to rezultira simptomima. Zbog ovog razloga, više se pojavljuje kod učenika srednjih škola i studenata.¹³

Četiri najveća simptoma su umor, vrućica, grlobolja i oteknuće limfnih čvorova. Nema svatko sva četiri simptoma. Obično infekcija počinje s osjećajem bolesti koji traje nekoliko dana do jedan tjedan. Tada dolazi do vrućice, grlobolje i povećanih limfnih čvorova. Vrućica obično dosegne oko 39,5°C poslijepodne ili rano uvečer. Ždrijelo može jako boljeti, a na njegovoj stražnjoj stijenci može se naći materijal nalik na gnoj. Svaki

¹³ *Tko je dobiva?* preuzeto 22.8.2019. sa <https://www.plivazdravlje.hr/bolest-clanak/bolest/215/Infektivna-mononukleoza.html>

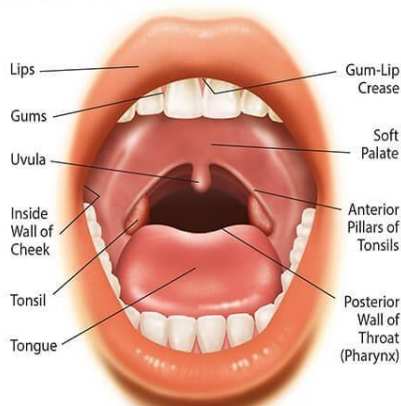
limfni čvor može biti povećan ali najčešće su povećani oni na vratu. Umor je obično najizraženiji u prva 2 do 3 tjedna. (Ivaničević i sur., 2002.)

U više od polovice ljudi koji boluju od infektivne mononukleoze povećava se slezena. Jetra se također povećava, ali u manjoj mjeri. Nešto rjeđi slučaj je pojavljivanje žutice te otoka oko očiju. Osip po koži se ne javlja često, ali je prisutan u nekim slučajevima. Druge, teže komplikacije uključuju upalu mozga, epileptične napadaje, upalu moždanih ovojnica (meningitisa) i nenormalnosti ponašanja. Može doći do promjena na živčanom sustavu, plućima, srcu i jetri. Vrlo rijetka komplikacija je i ruptura slezene.

Liječenje infektivne mononukleoze je simptomatsko. Bitno je mirovati, pogotovo za vrijeme vrućice. Osobito je važno uzimati puno tekućine kako ne bi došlo do dehidracije. Ova bolest nije naročito opasna te su smrtni slučajevi rijetki. Bolesnike nije potrebno posebno izolirati, ali bi se svakako trebao izbjegavati kontakt slinom s osobama koje su nedavno preboljele mononukleozu. Osobe sa nedavnom EBV-infekcijom ne bi smjele donirati krv.

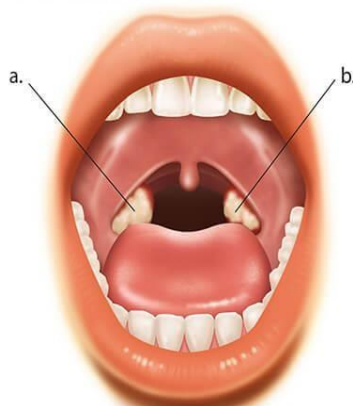
Mononucleosis

Normal Throat



Normal Throat is pink rather than fire-engine red, and has no sores or ulcers. Size of tonsils will vary, but the tonsils will not be a very different color from the surrounding throat tissue.

Mononucleosis



Mononucleosis may have a white or grayish film covering each of the enlarged visible tonsils (a., b.), accompanied by headache, sore throat, fever, and enlarged neck lymph nodes.

Slika 5. Izgled normalnog grla i grla kod osobe zaražene infektivnom mononukleozom

(<https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/bolesti-zdravlje/mononukleoz-a-bolest-poljupca-uzroci-simptomi-i-lijecenje>)

Pribavljeno : 22.8.2019.

5.4. Gripa (Influenca)

Prema Mihaljević, Fališevac, Bezjak, Mravunac (1986.) influenza je akutna, lako prenosiva, po toku teška i kratkotrajna infektivna bolest koju uzrokuju virusi influence te tvrde da najčešće i najteže obolijevaju djeca, dok ne steknu specifična antitijela, nosioce imuniteta influence.

Gripa se neizostavno pojavljuje svake godine tijekom zimskih mjeseci u obliku manjih ili većih epidemija pa se iz tog razloga naziva još i sezonska gripa. Gripa se prenosi kapljično, kihanjem, kašljanjem te indirektnim putem. Može se prenijeti i ukoliko osoba konzumira hranu ili piće koje je zaražena osoba već konzumirala.

Postoje tri virusa gripe ili influence: A, B i C. Virus influence A najčešće izaziva epidemiju, odnosno svake 2 - 3 godine, dok pandemiju (epidemiju svjetskih razmjera) izaziva svakih 10 - 15 godina.

Inkubacija gripe iznosi samo 1 do 3 dana. Bolest nastupa vrlo naglo. Bolesnici uz visoku temperaturu i druge opće simptome osjećaju potpunu klonulost i nemoć, mučninu i gubitak teka, a neki su pospani, smeteni ili dezorijentirani. Temperatura može biti izrazito visoka, nerijetko i iznad 40 °C, osobito u prva tri dana bolesti. Povraćanje i proljev nisu rijetke pojave, osobito u male djece. U početku obično nema respiratornih simptoma, a nakon dan-dva pojavljuju se grlobolja, otežano disanje na nos i suhi nadražajni kašalj, a u nekih bolesnika i promuklost. Pojavom tih simptoma klinička slika influence postaje karakterističnija, a dijagnoza sigurnija. Temperatura obično ostaje povišena 4 do 6 dana. Oporavak je relativno spor i dug. Kašalj, umor, nevoljkost, slab tek i slične tegobe mogu potrajati i nekoliko tjedana. Ovako težak i potpuno razvijen oblik bolesti najčešće se susreće u bolesnika koji prije nisu preboljeli gripu, odnosno u onih koji nemaju nikakvu imunost na tada cirkulirajući tip virusa. To su obično djeca i mladež.¹⁴

Najveća komplikacija uzrokovana virusom influence je virusna upala pluća; ona se može naglo proširiti i uzrokovati smrt za 48 sati. Nakon gripe dolazi do potpunog ozdravljenja. Smrtnost je učestalija kod staraca, djece i kroničnih bolesnika zbog sekundarne bakterijske infekcije te zatajenja vitalnih funkcija. Gripa se liječi simptomatski. Oboljeli bi

¹⁴ *Inkubacija i simptomi gripe* preuzeto 22.8.2019. sa
<https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/19637/Gripa-ili-influenca.html>

trebali mirovati, izbjegavati napore, piti dovoljno tekućine bogate vitaminom C te jesti lakše probavljivu hranu. Liječi se antibioticima samo u slučaju sekundarne bakterijske infekcije. Od gripe se možemo zaštititi na nekoliko načina: redovitim pranjem ruku, češćim čišćenjem površina koje se dodiruju rukama, odgovarajućom osobnom higijenom, provjetravanjem prostora te cijepljenjem. Cijepljenje je najučinkovitiji način zaštite od gripe, te je vrlo važno za one koji će se vjerojatno jako razboljeti, ako se zaraze. Preporučuje se osobama starijim od 65 godina, kroničnim bolesnicima i osobama koje su zaposlene u zdravstvu.

SIMPTOMI	GRIPA	PREHLADA
Početak bolesti	nagli početak, razvoj simptoma unutar 3-6 sati	postepen razvoj bolesti
Trajanje bolesti	7-10 dana ili duže	3-5 dana
Vrućica	visoka temperatura (38-40°C) u trajanju 3-4 dana	rijetko
Glavobolja	nagli početak, intenzivna bol	blaga
Bol u mišićima	jaka bol	blaga
Drhtavica	uobičajena	nije uobičajena
Umor, slabost	izražen umor koji može potrajati 2-3 tjedna	blagi
Iscrpljenost	često prisutan simptom	nikad
Kašalj	suhi kašalj	produktivni kašalj
Kihanje	ponekad	uobičajen simptom
Začepljen nos	ponekad	česti simptom, spontano prolazi unutar tjedan dana
Bolno grlo	ponekad	uobičajeno
Komplikacije	bronhitis, upala pluća, pogoršanje postojeće kronične bolesti, može biti životno ugrožavajuća	upala sinusa, upala srednjeg uha

Slika 6. Razlika između gripe i prehlade (<https://www.index.hr/vijesti/clanak/od-gripe-se-umire-evo-kako-razlikovati-gripu-od-prehlade/947450.aspx>)

Pribavljeno: 22.8.2019.

6. ISTRAŽIVANJE

6.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je dobiti uvid u situaciju o provođenju higijensko-sanitarnih mjera u školama radi prevencije širenja virusnih bolesti (ospice, gripa, vodene kozice i dr.) pomoću ankete sa učiteljima razredne nastave koji su sudjelovali u samom postupku te pomoću stručne literature.

6.2. Hipoteze istraživanja

H1: Škole redovito provode higijensko-sanitarne mjere zbog prevencije virusnih bolesti

H2: Učitelji su dovoljno osviješteni o važnosti educiranja učenika o higijenskim navikama

H3: Higijenske potrepštine u školama su u dovoljnoj mjeri zastupljene da bi se otklonili svi rizici od virusnih oboljenja

H4: Sanitarni uvjeti u školskoj kuhinji su zadovoljavajući

6.3. Uzorak istraživanja

Uzorak istraživanja je prigodni. U istraživanju su sudjelovali učitelji četiriju osnovnih škola u Našicama i Osijeku (OŠ kralja Tomislava, OŠ „Dora Pejačević“, OŠ August Šenoa, OŠ Frana Krste Frankopana)

Sudjelovalo je ukupno 30 učitelja razredne nastave.

6.4. Instrumenti i postupak istraživanja

Istraživanje je deskriptivno jer se njime može opisati i analizirati dobiveni rezultat iz ankete o higijensko-sanitarnim mjerama u školskim ustanovama.

Istraživanje je provedeno putem anketnog upitnika (Marija Škrobić – Promicanje zdravlja i higijensko-sanitarne mjere u osnovnim školama). Korišten je istovjetni upitnik radi usporedbe dobivenih rezultata na drugom uzorku ispitanika i s vremenskim odmakom. Prema Mužić (1999), anketiranje je postupak u kojem anketirani pismeno odgovaraju na pitanja koja se odnose na činjenice koje su im poznate ili na pitanja u svezi s njihovim osobnim mišljenjem. Anketni upitnik podijeljen je u tri dijela. Prva dva pitanja anketnog upitnika odnose se djelovanje učitelja na higijenu u učionici i njihovo mišljenje o higijeni u školi. Drugi dio upitnika (3. - 6. pitanja) ispituje stavove učitelja o sanitarnim uvjetima u školi te su mogući odgovori DA i NE. Posljednji dio upitnika sadrži skalu Likertovog tipa unutar kojeg je definirano 6 čestica (tvrdnji) koje učitelji procjenjuju brojevima od 1 do 5 gdje su mogući odgovori: 1- u potpunosti se ne slažem, 2 - uglavnom se ne slažem, 3-ne mogu se odlučiti, 4- uglavnom se slažem, 5- u potpunosti se slažem. Tvrdnje se odnose na sanitarne uvjete u školi.

6.5. Etika istraživanja

Učiteljima je objašnjena anketa i tema diplomskoga te što se želi postići danom anketom. Naglašeno je da je anketa anonimna te da ne sadržava nikakva osobna pitanja.

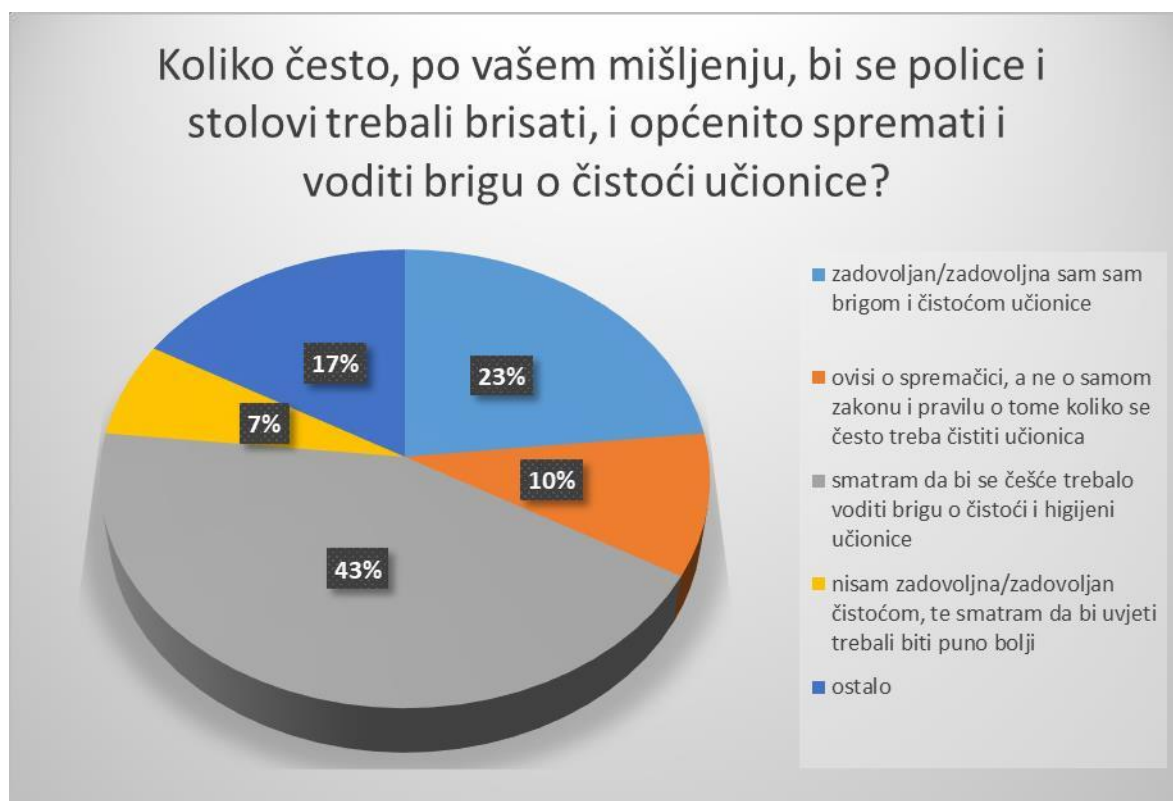
7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

U daljnjem će tekstu biti predstavljeni rezultati istraživanja dobiveni odgovorima učitelja na postavljena pitanja u anketnom upitniku.



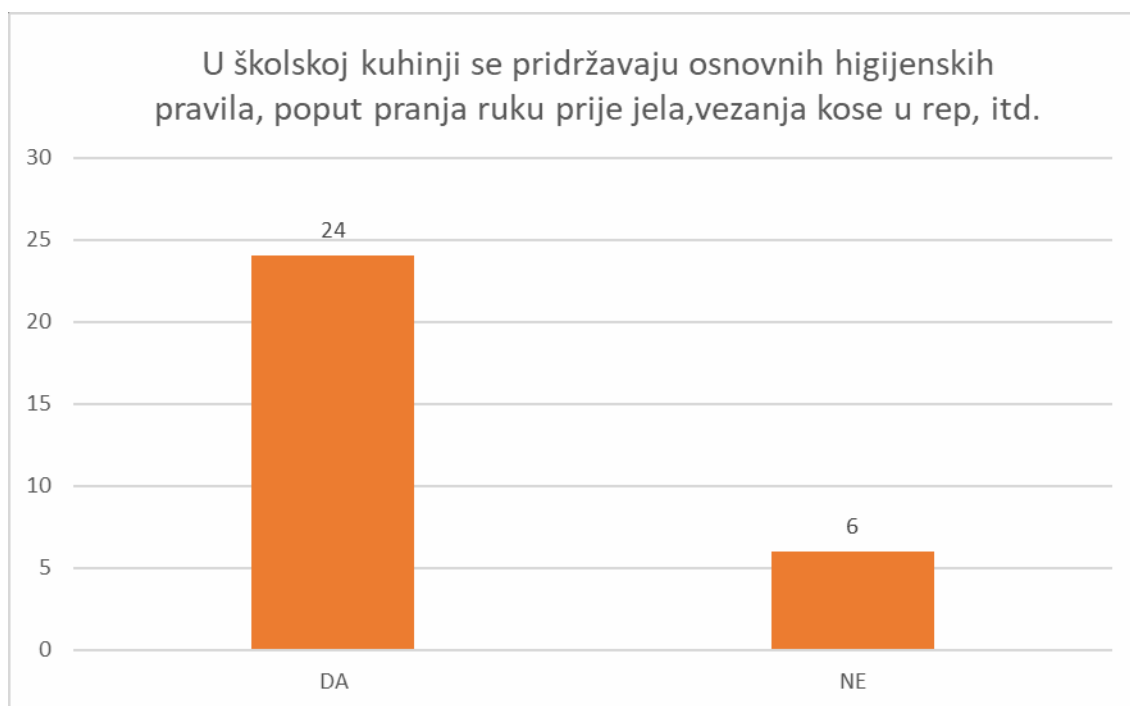
Slika 7: Prikaz rezultata o prozračivanju učionice

Slika 7. prikazuje rezultate koliko često učitelji prozračuju učionicu. 14 ispitanih učiteljica (47%) prozračuje učionicu nekoliko puta dnevno. 6 učiteljica (20%) se izjasnilo kako učionicu prozračuje svakih sat vremena, a 10-ero njih (33%) zaokružilo je „ostalo“ te navelo sljedeće tvrdnje: „Stalno je otvoren jedan prozor“, „svi prozori su stalno otvoreni“, „ovisi o godišnjim dobima ali u pravilu nekoliko puta tijekom jednog školskog sata jer imam učenicu s astmom“.



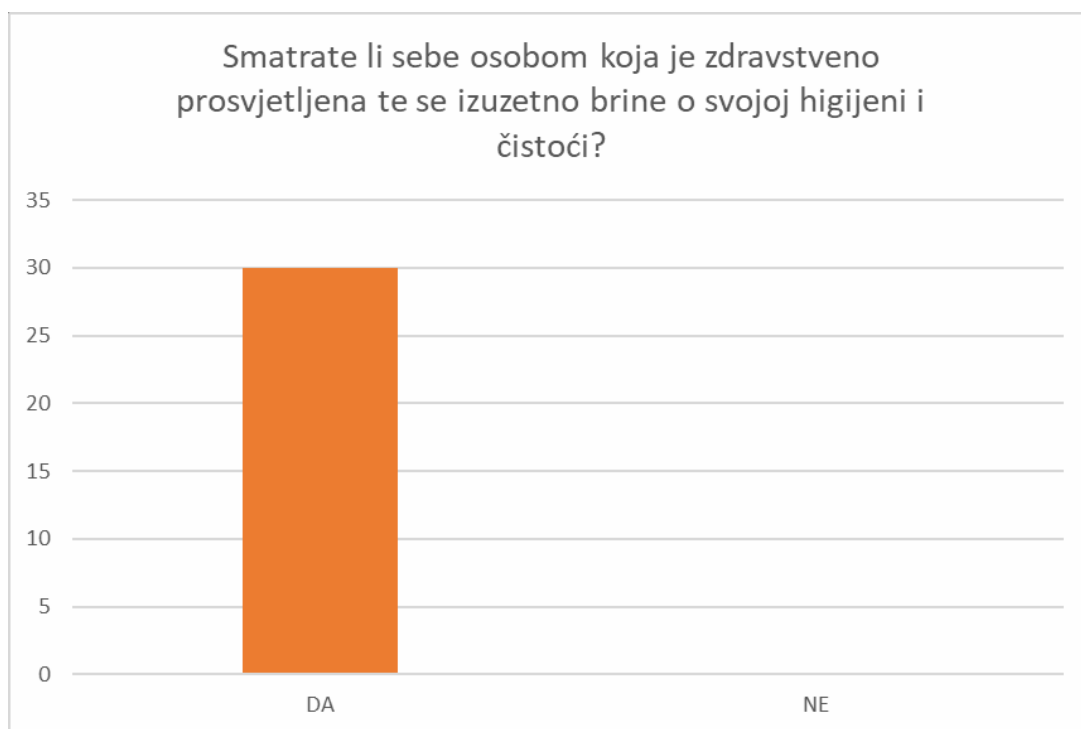
Slika 8: Prikaz mišljenja učiteljica o čistoći učionice

Slika 8 prikazuje mišljenja učitelja o tome koliko bi se često stolovi i police trebali brisati i općenito koliko bi se trebala voditi briga o čistoći učionice. 7 učiteljica, odnosno 23% je odgovorilo kako je zadovoljno brigom i čistoćom učionice. 3 učiteljice (10%) smatra kako čistoća učionice ovisi o spremačici. Najveći broj učiteljica, čak njih 13 (43%) smatra kako bi se češće trebalo voditi brigu o čistoći i higijeni učionice. Njih tek 7%, što je 2 učiteljice, nije zadovoljno trenutnim higijenskim uvjetima u školama, a 5 njih (17%) je zaokružilo „ostalo“. Pod „ostalo“ su navele sljedeće tvrdnje: „Sve se čisti i nekoliko puta dnevno, ali nedostaje teta spremačica da bi to bilo detaljnije“ i „svaki dan obavezno“.



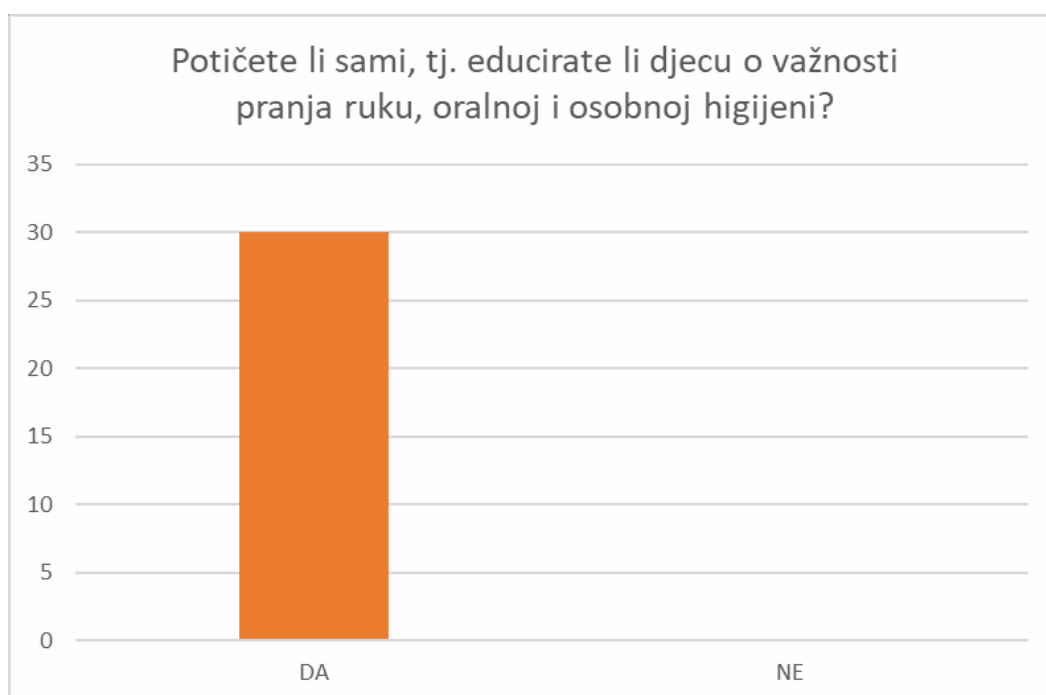
Slika 9: Prikaz mišljenja učiteljica o higijenskim uvjetima u školskoj kuhinji

Što se tiče školske kuhinje, iz slike 9 možemo vidjeti kako 24 učiteljice (80%) smatra da se u školskoj kuhinji pridržavaju osnovnih higijenskih pravila kao što su pranje ruke prije jela, vezanje kose u rep i slično. Tek 6 učiteljica (20%) ne slaže se s ovom tvrdnjom.



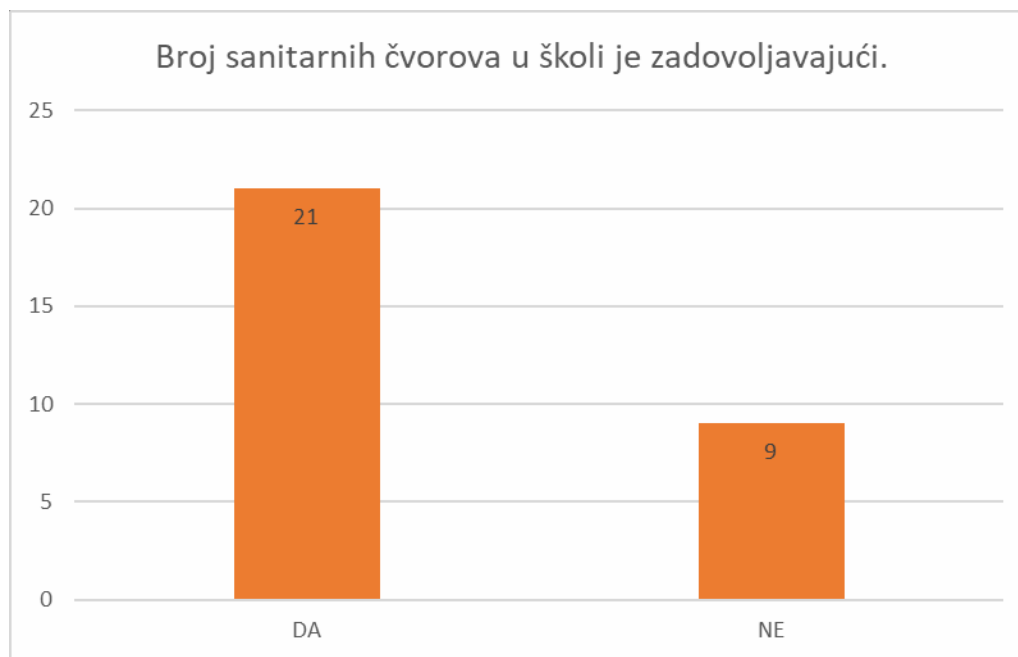
Slika 10: Prikaz mišljenja učiteljica o vlastitim higijenskim navikama

Kao što se može vidjeti iz slike 10, svih 33 ispitanica (100%) smatra se osobom koja je zdravstveno prosvjetljena te se izuzetno brine o svojoj higijeni i čistoći.



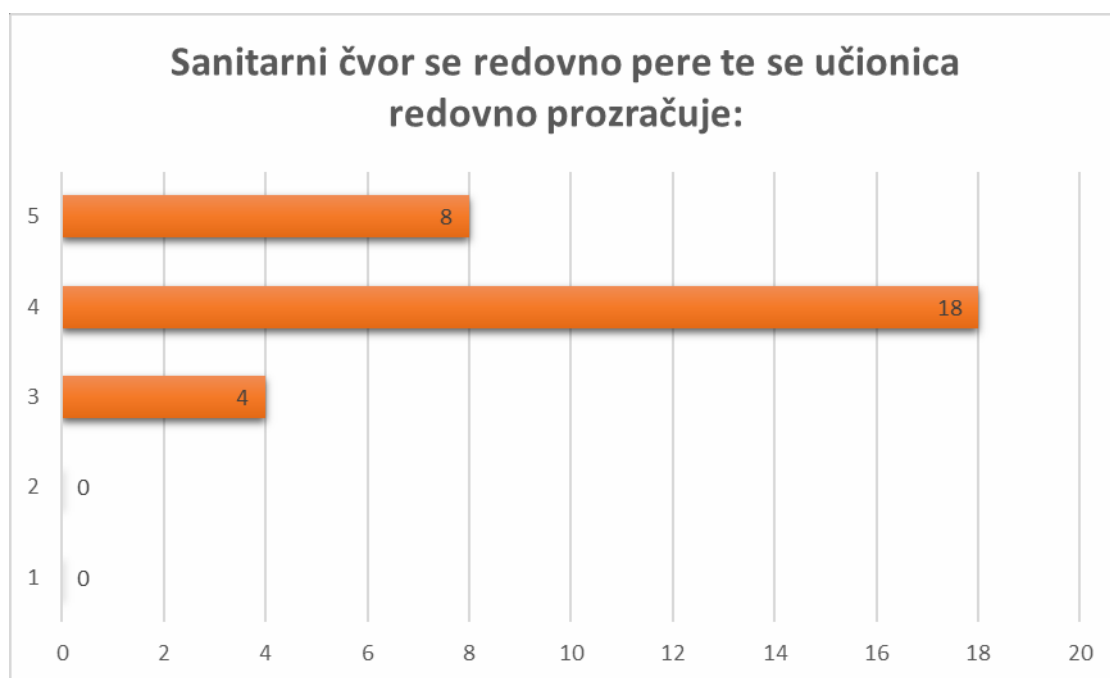
Slika 11: Prikaz mišljenja učiteljica o educiranju učenika o higijeni

Slika 11 prikazuje odgovore učitelja o tome educiraju li djecu o važnosti pranja ruku, oralnoj i osobnoj higijeni. Sve učiteljice, odnosno njih 100% smatra kako potiču, tj. educiraju djecu o važnosti pranja ruku, oralnoj i osobnoj higijeni.



Slika 12: Prikaz mišljenja učiteljica o broju sanitarnih čvorova u školi

Što se tiče količine sanitarnih čvorova u školi, slika 12 prikazuje kako je većina učiteljica (70%) odgovorila da je broj sanitarnih čvorova u školi zadovoljavajući. Njih 9 (30%) pak smatra kako broj sanitarnih čvorova u školi nije zadovoljavajući.



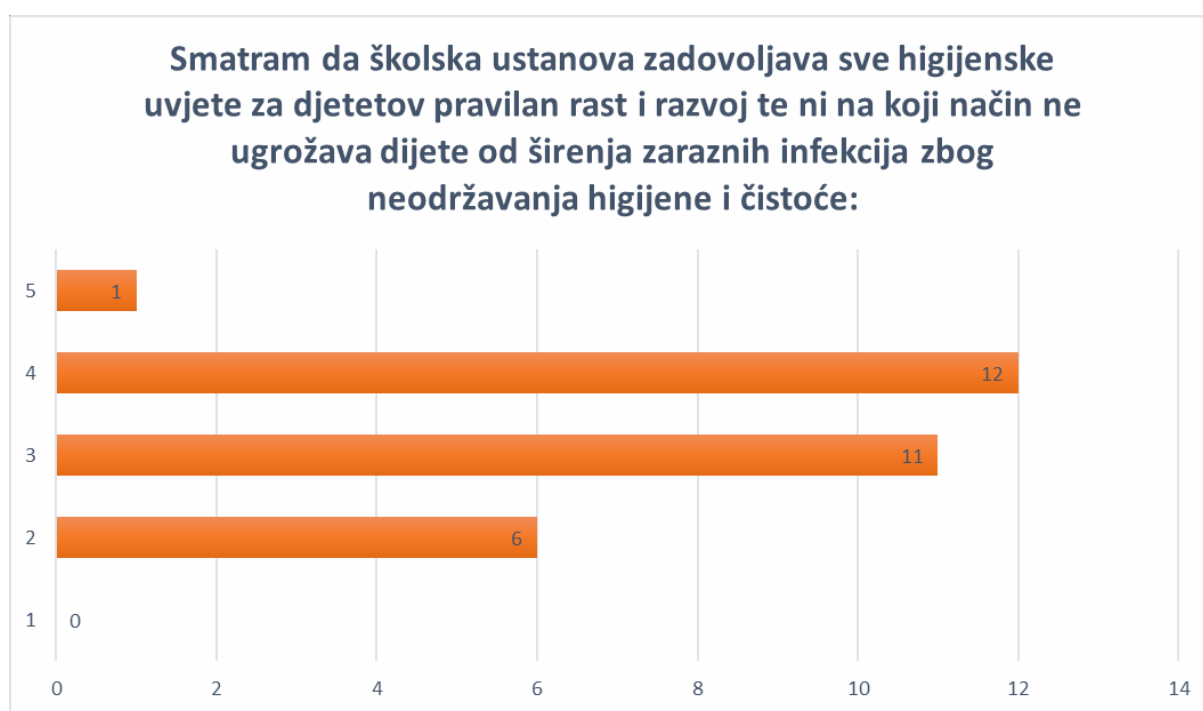
Slika 13: Prikaz mišljenja učiteljica o čistoći učionice i sanitarnih čvorova

Što se tiče urednosti u učionici i sanitarnom čvoru, učiteljice su pokazale kako su relativno zadovoljne čistoćom i urednošću, njih 4 (13%) se izjasnilo kako se niti slažu niti se ne slažu, dok je njih 18 (60%) u slaganju s danom tvrdnjom. Samo 8 (27%) se izrazito slaže sa tvrdnjom da se sanitarni čvor redovno pere te da se učionica redovno prozračuje.



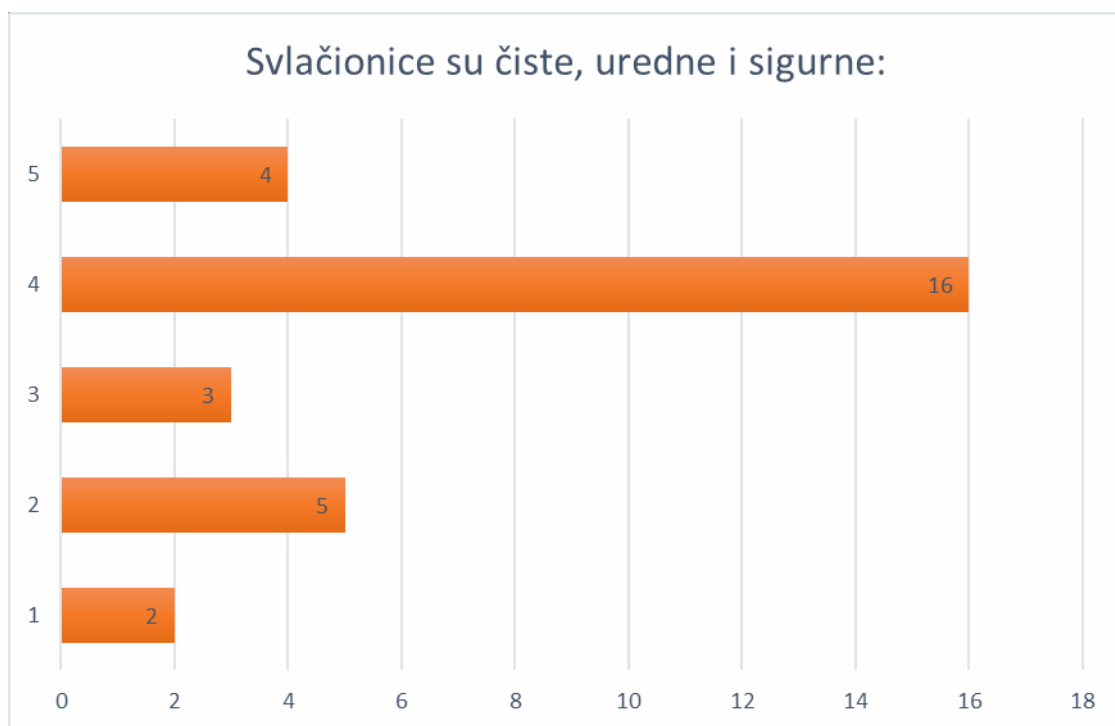
Slika 14: Prikaz mišljenja učiteljica o dostupnosti higijenskih potrepština u školi

Slika 14 grafički prikazuje mišljenja učiteljica o dostupnosti toalet papira, sapuna za pranje ruku i ubrusa za brisanje ruku. Naime, samo 3 učiteljice (10%) se ne slaže danom tvrdnjom. Njih 5 (17%) se djelomično slaže i 5 (17%) niti se slaže niti se ne slaže. 10 učiteljica (34%) se slaže tvrdnjom, a njih 7 (24%) se izrazito slaže s time kako je toalet papir uvijek dostupan kao i sapun za pranje ruku i ubrusi za brisanje ruku.



Slika 15: Mišljenje učiteljica o poveznici između školske higijene i širenja zaraza kod djece

Kako se može uočiti iz priložene slike 15, niti jedna učiteljica se nije izjasnila s „izrazito se ne slažem“ kao odgovorom na danu tvrdnju. Njih 6 (20%) djelomično se slaže s danom tvrdnjom. Ukupno 11 učiteljica (37%) se izjasnila kako se niti slaže niti ne slaže s danom tvrdnjom. 12 (40%) učiteljica slaže se s time da školska ustanova zadovoljava sve higijenske uvjete za djetetov pravilan rast i razvoj te ni na koji način ne ugrožava dijete od širenja zaraznih infekcija zbog neodržavanja higijene i čistoće. Ostatak (3%) se izrazito se slaže s danom tvrdnjom.



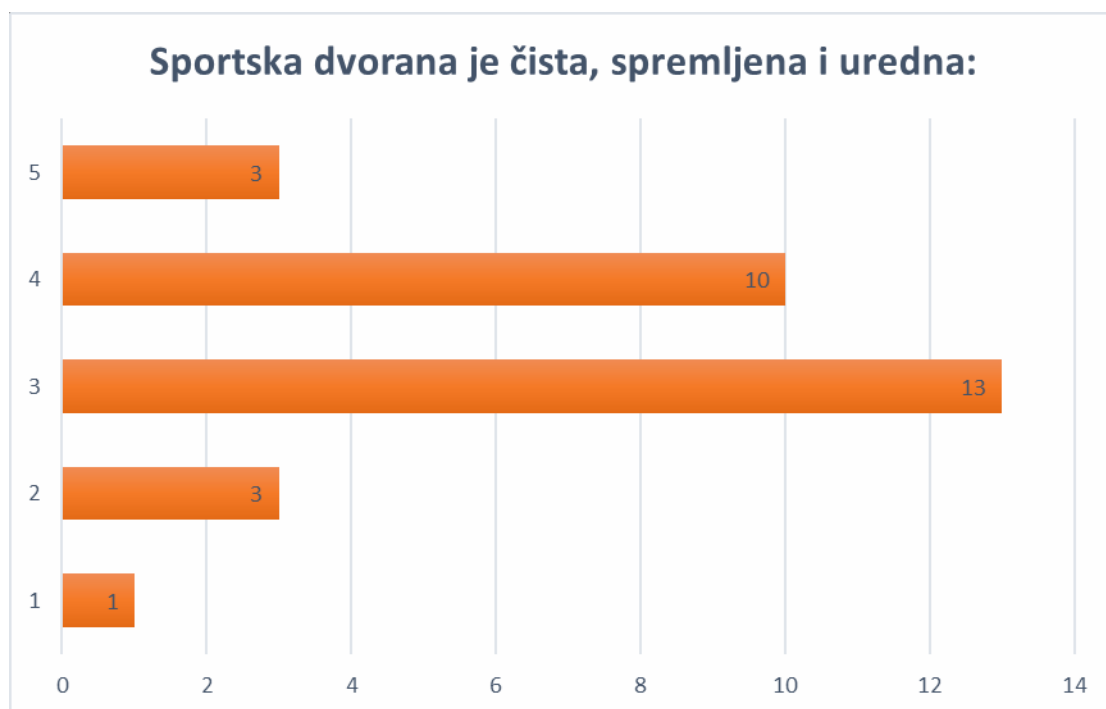
Slika 16: Prikaz mišljenja učitelja o higijenskim uvjetima u svlačionicama

Kao što je prikazano na slici 16, rezultati za ovo istraživanje su šaroliki. Najmanji broj ispitanih učiteljica, njih 2 (7%) izrazito se ne slaže s danom tvrdnjom te smatra kako svlačionice nisu čiste uredne i sigurne. 5 učiteljica (17%) se djelomično slaže s danom tvrdnjom, dok se 3 učiteljice (10%) niti slažu niti ne slažu s danom tvrdnjom. Najveći broj učiteljica, njih 16 (53%) slaže s time da su učionice čiste uredne i sigurne, a 4 (13%) se iznimno slaže s gore navedenom tvrdnjom.



Slika 17: Mišljenje učiteljica o broju koševa za otpatke po školi

Što se tiče količine koševa za otpatke po hodnicima i učionicama, iz slike 11. možemo vidjeti kako je 10 učiteljica (33%) zadovoljno danom količinom, a 9 (30%) izrazito zadovoljno. 10 (33%) učiteljica niti su zadovoljne niti nisu, dok je 1 učiteljica (3%) ipak samo djelomično zadovoljno danom količinom koševa za otpatke po hodnicima i učionicama.



Slika 18: Prikaz mišljenja učiteljica o stanju sportske dvorane

Slika 18. prikazuje odgovore učiteljica o urednosti sportske dvorane. 33 % odnosno 10 učiteljica je zadovoljno čistoćom i urednosti školske sportske dvorane. 43%, odnosno 13 učiteljica niti su zadovoljne niti nisu čistoćom i urednosti. Samo 18% (6) učiteljica su izrazito zadovoljne i smatraju da je sportska dvorana čista, spremljena i uredna, dok se ipak 10% (3) učiteljica djelomično slaže da je sportska dvorana čista, spremljena i uredna. Također 3%, odnosno 1 učiteljica smatra da sportska dvorana uopće nije čista, spremljena i uredna.

8. RASPRAVA

Potrebno je stvoriti sigurno i higijenski prihvatljivo okruženje u školama koje je usmjereno na učenika i njegovu zaštitu. Ključnu ulogu u stvaranju bolje higijenske osviještenosti i prevencije od virusnih bolesti ima učitelj u suradnji s učenicima i roditeljima te školom.

Rezultati ankete pokazali su podijeljena mišljenja oko higijene škola u kojima rade i u kojima djeca borave. Najviše učiteljica je odgovorilo kako je zadovoljno higijenskim uvjetima škole te kako škola ni na koji način ne ugrožava djetetov pravilan rast i razvoj, iako je dosta njih odgovorilo kako se niti slaže niti ne slaže s danom tvrdnjom. Bez obzira na neutralan odgovor, potvrđuje se hipoteza **H1**: *Škole redovito provode higijensko-sanitarne mjere zbog prevencije virusnih bolesti*. 100% učiteljica odgovorilo je sa „DA“ na pitanje o educiranju djece o važnosti pranja ruku, osobnoj i oralnoj higijeni što potvrđuje i hipoteza **H2**: *Učitelji su dovoljno osviješteni o važnosti educiranja učenika o higijenskim navikama*. Rezultati istraživanja pokazuju kako su učiteljice zadovoljne količinom higijenskih potrepština u školi, te se time odbacuje hipoteza **H3**: *Higijenske potrepštine u školama nisu u dovoljnoj mjeri zastupljene da bi se otklonili svi rizici od virusnih oboljenja*. Odgovori učitelja na pitanja o sanitarnim uvjetima u školskoj kuhinji i koliko djeca brinu o vlastitoj higijeni u školskoj kuhinji pokazuju kako je u većini ispitanih škola situacija na pohvalnoj razini te se potvrđuje i posljednja hipoteza **H4**: *Sanitarni uvjeti u školskoj kuhinji su zadovoljavajući*.

Postupkom anketiranja učitelja svi su zadaci istraživanja ostvareni te je provjerena točnost zadanih hipoteza. Istraživanje pokazuje da učitelji imaju pozitivan stav prema educiranju učenika o higijeni te zaraznim virusnim bolestima i da većina škola pokušava održati normalne higijensko-sanitarne uvjete.

9. ZAKLJUČAK

Djeca veliku većinu svoga vremena provode u školama i u njima često obolijevaju od različitih virusnih bolesti. Najučinkovitiji način na koji možemo spriječiti prijenos virusnih bolesti je redovito briga o osobnoj higijeni te pranje ruku. Kako se većina virusnih bolesti prenosi kapljičnim putem, djecu valja upozoriti kako se ponašati ako su zaraženi i ako se nalaze u blizini zaražene osobe. Također, roditelji imaju važnu ulogu u otklanjanju širenja zaraze, tako da ako im je dijete zahvatila virusna bolest, da ga ne šalju u školu. Školsku djecu treba intenzivnije educirati s prikazivanjem realnih rizika i ozbiljnosti posljedica u slučaju slabe higijene. Škola može i pozitivno i negativno utjecati na dječji razvoj i zdravlje. Školsku zgradu treba opremiti tako da se negativni utjecaji na zdravlje učenika u potpunosti otklone ili smanje. U svakoj školskoj zgradi je osnovni uvjet održavanje reda i čistoće. Učionica obavezno mora omogućiti pravilno odvijanje nastave. Učenici bi trebali vidjeti uzor u svojim učiteljima te u načinu uređenja i održavanja škole jer djeca najveći dio navika stječu oponašanjem okoline. Potrebno je među učenicima promicati zdravlje, a to možemo opisati kao bilo koju aktivnost koju poduzimamo kako bismo unaprijedili i/ili zaštitili zdravlje svih unutar školske zajednice.

LITERATURA

1. Friščić, V. (1979). *Osobna higijena*, Zagreb: Školska knjiga
2. Ivančević, Ž. i sur. (2002). *Medicinski priručnik za pacijente*, Split: PLACEBO d.o.o.
3. Lovrentjev, A. (2005). *Škola koja voli mene 2*. Zagreb: DiVič
4. Mardešić, D. i sur., (1989). *Pedijatrija*, Zagreb: Školska knjiga
5. Mihaljević, F., Fališevac, J., Bezjak, B., Mravunac, B., (1986). *Specijalna klinička infektologija*, Zagreb: Jugoslavenska medicinska naklada
6. Mužić, V. (1999). *Uvod u metodologiju istraživanja odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Educa.
7. Prebeg, Ž. (1978). *Higijena i škola*, Zagreb: Školska knjiga
8. *Protokol o postupanju u školi s učenicima oboljelim od šećerne bolesti*. Preuzeto 22.7.2019., sa http://www.zdravljezasve.hr/html/zdravlje09_skola_zdravlje-index.html
9. *Provedbeni program obveznog cijepljenja u Republici Hrvatskoj u 2017.godini protiv difterije, tetanusa, hripavca, dječje paralize, ospica zaušnjaka, rubeole, tuberkuloze, hepatitisa B i bolesti izazvanih s haemophilusinfl.tipa B*. Preuzeto 22.7.2019., sa <https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2017%20programi%20i%20projekti/2.%20ROVEDBENI%20PROGRAM%20I.2017.pdf>
10. *Škole koje promiču zdravlje – mjesto zdravog življenja, učenja i rada*, preuzeto 22.7.2019., sa http://zdravljezasve.hr/html/zdravlje13_tema-b.html
11. *Dobra stara voda*, preuzeto 22.7.2019. sa <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/58/dobra-stara-voda.htm>
12. *Perite ruke sapunom i vodom*. Preuzeto 22.7.2019. sa <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/prevenција-zaraznih-bolesti/506>
13. *Zarazne bolesti* preuzeto 22.7.2019. sa <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=66905>
14. *Virusne zarazne bolesti*, preuzeto 22.7.2019. sa <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-za-pacijente/infekcije-i-zarazne-bolesti/virusne-zarazne-bolesti>
15. *Virusi*, preuzeto 22.7.2019. sa <https://edutorij.e-skole.hr/share/proxy/alfresco-noauth/edutorij/api/proxy-guest/ca918e23-477d-4135-9460-dd364d819e98/biologija-2/m02/j01/index.html>

16. *Varičela (vodene kozice)* preuzeto 24.7.2019. sa <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/najcesce-bolesti-skolske-djece/#Vodene>
17. *Morbili (ospice)* preuzeto 24.7.2019. sa <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/najcesce-bolesti-skolske-djece/#Vodene>
18. *Koji su simptomi ospica?* preuzeto 22.8.2019. sa <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/prevenција-zaraznih-bolesti/823>
19. *Tko je dobiva?* preuzeto 22.8.2019. sa <https://www.plivazdravlje.hr/bolest-clanak/bolest/215/Infektivna-mono-nukleoza.html>
20. *Inkubacija i simptomi gripe* preuzeto 22.8.2019. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/19637/Gripa-ili-influenca.html>

PRILOZI

UPITNIK ZA UČITELJE RAZREDNE NASTAVE O PROVEDBI HIGIJENSKO-SANITARNIH MJERA U ŠKOLSKIM USTANOVAMA

Studentica sam Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku te zbog potreba izrade diplomskog rada provodim istraživanje na navedenu temu. Ovim upitnikom želim dobiti nova saznanja o promicanju zdravlja kod djece te zadovoljavaju li trenutni higijensko-sanitarni uvjeti standarde koji osiguravaju pravilan dječji rast i razvoj u školskim ustanovama. Upitnik je u potpunosti anoniman, a podaci će biti samo zbirno iskazani i obrađeni. Molim Vas da zaokružite samo po jedan od ponuđenih odgovora. Unaprijed se zahvaljujem na Vašoj suradnji i odgovorima.

Vaša pomoć mi je od velikog značaja.

1. Koliko često prozračujete učionicu?

- a) jednom dnevno
- b) kad postane zagušljivo
- c) nekoliko puta dnevno
- d) svakih sat vremena
- e) ostalo _____

2. Koliko često, po vašem mišljenju, bi se police i stolovi trebali brisati, i općenito spremati i voditi brigu o čistoći učionice?

- a) zadovoljna/zadovoljan sam brigom i čistoćom učionice
- b) ovisio spremačici, a ne o samom zakonu i pravilu o tome koliko se često treba čistiti učionica
- c) smatram da bi se češće trebalo voditi brigu o čistoći i higijeni učionice
- d) nisam zadovoljna/zadovoljan čistoćom, te smatram da bi uvjeti trebali biti puno bolji
- e) ostalo _____

3. U školskoj kuhinji se pridržavaju osnovnih higijenskih pravila, poput pranja ruku prije

jela, vezanja kose u rep, itd.

DA NE

4. Smatrate li sebe osobom koja je zdravstveno prosvjetljena te se izuzetno brine o svojoj higijeni i čistoći?

DA NE

5. Potičete li sami, tj. educirate li djecu o važnosti pranja ruku, oralnoj i osobnoj higijeni?

DA NE

6. Broj sanitarnih čvorova u školi je zadovoljavajući.

DA NE

Zaokružite broj koji najbliže opisuje vaše mišljenje (1-u potpunosti se ne slažem, 2-uglavnom se ne slažem, 3-ne mogu se odlučiti, 4-uglavnom se slažem, 5-u potpunosti se slažem)

7. Sanitarni čvor se redovno pere te se učionica redovno prozračuje:

1 2 3 4 5

8. Toalet papir je uvijek dostupan kao i sapun za pranje ruku i ubrusi za brisanje ruku:

1 2 3 4 5

9. Smatram da školska ustanova zadovoljava sve higijenske uvjete za djetetov pravilan rast i razvoj te ni na koji način ne ugrožava dijete od širenja zaraznih infekcija zbog neodržavanja higijene i čistoće:

1 2 3 4 5

10. Svlačionice su čiste, uredne i sigurne:

1 2 3 4 5

11. Ima dovoljno koševa za otpatke po hodnicima i učionicama:

1 2 3 4 5

12. Sportska dvorana je čista, spremljena i uredna:

1 2 3 4 5

Zahvaljujem Vam na sudjelovanju!